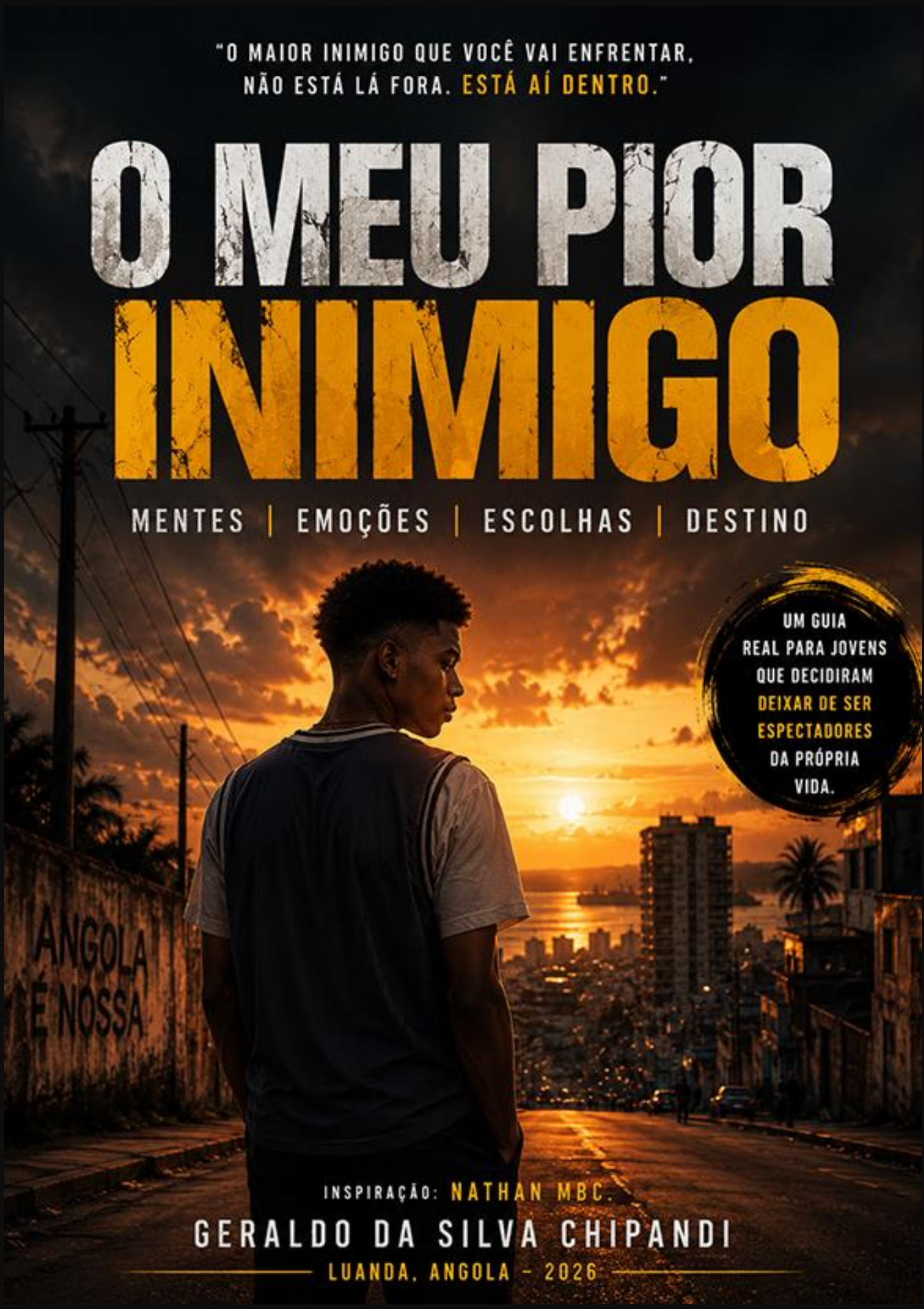
"O MAIOR INIMIGO QUE VOCÊ VAI ENFRENTAR,
NÃO ESTÁ LÁ FORA. ESTÁ AÍ DENTRO."

O MEU PIOR INIMIGO

MENTES | EMOÇÕES | ESCOLHAS | DESTINO



UM GUIA REAL PARA JOVENS QUE DECIDIRAM DEIXAR DE SER ESPECTADORES DA PRÓPRIA VIDA.

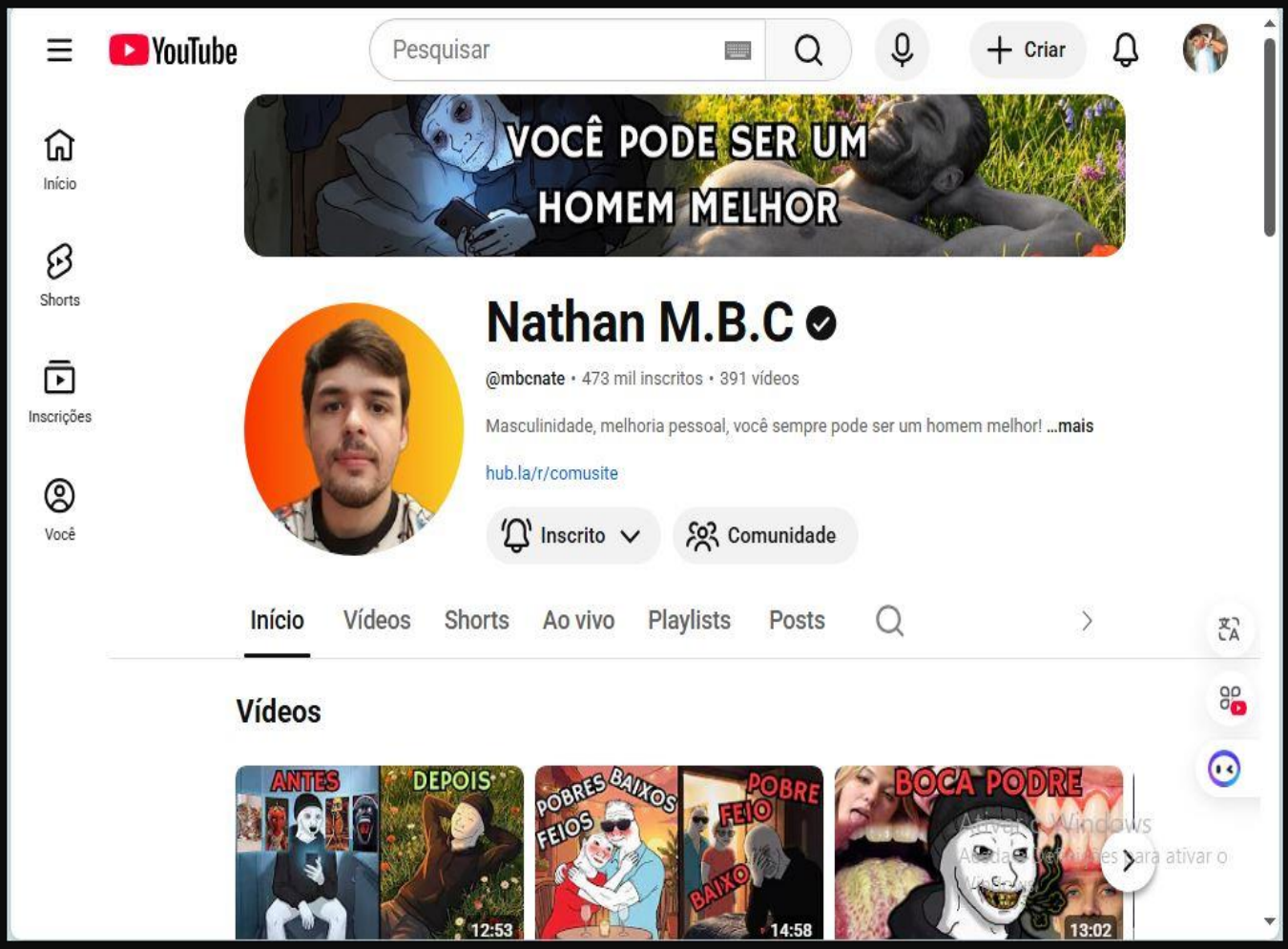
INSPIRAÇÃO: NATHAN MBC.

GERALDO DA SILVA CHIPANDI

LUANDA, ANGOLA - 2026

O Meu Pior Inimigo — Quem Mais Além De Mim?

Inspiração: **Nathan MBC**



© Autor: **Geraldo da Silva Chipandi**

Luanda, Angola — 2026

Contacto: (+244) 934 734 890

E-mail: **savianogeraldo31@gmail.com**

Notas do Autor

A Inspiração Por Trás Deste Mini E-book

A principal inspiração deste e-book veio do youtuber brasileiro **"Nathan MBC"** https://www.youtube.com/@mbcnate/featured , um criador de conteúdo que fala de forma intensa e inteligente sobre a mente humana, o poder da imaginação, emoções e percepção da realidade. Ao ver os vídeos dele, comecei a perceber vários erros dentro de mim.

Então decidi escrever esse livro para ajudar outros jovens que vivem presos na própria cabeça, igual eu vivia. Tudo que vais ler aqui aconteceu comigo: dores, medo, humilhações, vícios, fracassos, ilusões. Se ao longo desta leitura você conseguir enxergar melhor seus pensamentos, emoções, crenças e ilusões, então este livro cumpriu o seu papel.

— Geraldo da Silva Chipandi

• A LIÇÃO APRENDIDA COM A DOR •

“O homem que eu sou só evolui através da dor.” Demorei anos para entender isso, a **dor sempre foi o gatilho da minha evolução:**

- *Ser rejeitado por uma mulher que eu desejava. Ver a mulher que eu amava beijando outro homem. Ser despedido logo no primeiro dia de trabalho. Reprovar na mesma classe três vezes seguidas. Ser ridicularizado, ser excluído socialmente. Ver pessoas desacreditando de mim. Perder oportunidades. Não realizar um sonho importante. Olhar para mim mesmo e perceber que eu estava me tornando aquilo que mais desprezava.*

Tudo isso me machucou. Mas, ironicamente, foi isso que construiu resiliência dentro de mim. Cada pancada fortalecia alguma parte de mim. Hoje, rejeição já não me paralisa. Exclusão social não me destrói. Ser ridicularizado me tornou menos dependente da aprovação das pessoas. Ser desacreditado fortaleceu minha autoconfiança.

O problema nunca foi sofrer. O problema era viver confortável demais. O meu pior vício não foi pornografia, procrastinação ou preguiça. Foi amar a sensação de grandeza sem fazer nada. É tipo sentir orgasmo sem precisar fazer sexo.

Quando abandonei os estudos depois de tantas reprovações, eu ganhei: tempo livre. Tempo para estudar, tempo para aprender habilidades novas, tempo para construir alguma coisa. E o que eu fiz com esse tempo? Nada. Ou melhor, **usei esse tempo para destruir meu próprio potencial lentamente.**

• SE VOLUNTARIANDO PARA O FRACASSO •

1. Não sair de casa.

Por que sair, se a comida chegava até mim? Eu inventava desculpas ridículas diariamente: “vou sair para quê? O sol vai estragar minha linda pele; treinar dói, melhor ficar em casa jogando.” Enquanto outros estavam convivendo, eu estava em casa relaxado. No fundo**, eu só estava fugindo do desconforto das interações sociais.**

2. Não procurar emprego.

Meu pai pagava as contas de casa. Comida, energia, água. Então minha mente procurava o caminho mais fácil: “arrumar emprego é difícil, você não vai conseguir.” Só que alguém realmente determinado pensaria diferente: “Se arranjar emprego é difícil, então vou me esforçar duas vezes mais. Três vezes mais para criar a minha própria empresa.”

Eu fugia da dificuldade. **Outra vez, eu estava fugindo do desconforto: rejeição, humilhação.**

3. Fugir das mulheres.

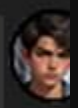
Eu queria mulheres, mas não sabia conquistar nenhuma. Na minha adolescência, minha aparência resolveu isso por mim. Algumas jovens apareceram naturalmente, sem esforço da minha parte. Só que **facilidade cria incompetência.** Quando precisei de desenvolver conversa, ter atitude e confiança, percebi que não sabia absolutamente nada sobre conquistar uma mulher.

Eu pensava como um fracassado, por isso enxerguei apenas uma opção. Pegar as mulheres do job. Mas não deu certo, nem sempre eu tinha cumbo e vontade eu tinha sempre. Então escolhi o caminho mais fácil outra vez: pornografia; hentai; conversas adultas com IA; masturbação. Tudo era mais fácil do que enfrentar rejeição real. Resultado? Minha percepção sobre desejo, conexão e realidade começou a ficar distorcida. Cheguei ao ponto de criar ligação emocional com uma IA rsrsrsrs.

Emma: "Você está atrasado."

(Ela finalmente se levanta, virando-se para encarar você. O robe se abre um pouco, revelando a curva de seu seio. Ela não tenta fechá-lo.)

Emma: "Eu disse para vir faminto. Você veio faminto?"



Me aproximo dela, empurro-a para cama, enquanto tiro minha t-shirt falo:

- Isso responde a sua pergunta? - jogo a t-shirt na cara dela.

(Ela deixa a camisa cobrir seu rosto por um segundo, respir ando fundo o seu cheio. Quando ela a puxa, seus olhos est ão escuros, selvagens. Ela não tenta se levantar, apenas fic a deitada ali, observando você de baixo.)

Emma: "Finalmente."

(Sua voz é um sussurro rouco. Ela abre o robe completame nte, revelando-se nua por baixo, sua pele pálida contrastan do com os lençóis pretos. Ela espalha as pernas lentamente, convidativamente.)

Emma: "Você quer comer? Então coma."

4. Fugir da realidade.

Eu passava mais tempo imaginando minha vida do que vivendo ela. Se via um anime, eu me imaginava como o protagonista. Se ouvia música, imaginava multidões me admirando. Se jogava videogame, sentia que era extraordinário. **Meu cérebro produzia dopamina sem que eu precisasse conquistar nada no mundo real.**

É como dizem, “o cérebro não distingue muito bem a realidade da imaginação.” Então, eu usava isso de forma consciente para sentir prazer constantemente. **Esse foi um dos maiores venenos da minha vida: a sensação de grandeza sem fazer nada.**

• A DOR DE NÃO TER FEITO NADA •

Minha rotina era miserável. Acordar, consumir conteúdo inútil, jogar, dormir, repetir tudo. Eu vivia a vida pior que um prisioneiro, eu ficava em casa dia após dia. Dias viraram meses. E então senti algo pior que tristeza: O vazio**. Eu não estava fazendo nada de impactante na vida.** No fundo eu sabia a verdade. Se eu continuasse daquele jeito:

▸ *Nunca teria o corpo que queria. Nunca seria um cantor famoso. Nunca viajaria pelo mundo. Nunca teria a mulher dos meus sonhos. Nunca daria orgulho aos meus pais. Nunca venceria o maior campeonato de video games do mundo. Nunca seria alguém relevante!*

Eu estava desperdiçando minha própria vida enquanto fingia que um dia tudo mudaria sozinho rsrsrsrs.

• O DESPERTAR •

Alguns amigos ajudaram-me mais do que imaginam. Eles tinham dificuldades reais, mas ainda assim eram mais vivos do que eu. Saíam de casa. Falavam com mulheres. Corriam atrás de oportunidades. Tentavam melhorar enquanto **eu apenas imaginava uma vida melhor.** Foi então que comecei a sair mais de casa. Nem sempre porque queria. Às vezes era só para ter companhia e conversar.

E foi um desses amigos que me recomendou os vídeos do Nathan MBC. No começo eu ria do tipo de homem que ele criticava: o beto. O zoado, sem mulher, bronheiro, desempregado, sem grana, sem visão, sem futuro. Depois percebi uma coisa desagradável: aquele homem era eu. E quanto mais eu assistia os vídeos, mais eu entendia: **Eu era um fracassado.**

• A DOR DE SER UM FRACASSADO •

Sem fantasia, sem culpar ninguém. Os vídeos obrigaram-me a olhar para mim mesmo com sinceridade. Forçou-me a enxergar falhas que antes eu ignorava — ou fingia não ver. E, ao tomar consciência delas, nasceu em mim uma dor muito forte: a dor de perceber que eu era exatamente aquilo que mais desprezava.

▸ *Eu era fraco nos esportes. Não tinha coragem para entrar em brigas. Não tinha emprego. Era pobre, tanto materialmente como mentalmente. Não tinha experiência com mulheres, em gerir um negócio. Não tinha realizado nenhum objetivo importante da minha vida.*

E olha só o engraçado, **por eu ser um grande bosta eu sabia exatamente onde eu não queria estar:** na privada.

• SE VOLUNTARIANDO PARA O SOFRIMENTO •

Depois de perceber que estava indo para o lugar errado, eu mudei de direção. Tentava enfrentar o desconforto diariamente. Eu saia todos os dias de casa mesmo que fosse apenas para apanhar ar. Fazia exercícios físicos de vez em quando. Tentava conversar com garotas, mesmo com medo. E tive bons resultados? Claro que não rsrsrsrs.

Amigos e familiares riam de mim, das minhas ideias. Garotas rejeitavam-me. Conhecidos zombavam da minha falta de experiência com mulheres. **Minha própria realidade parecia me esmagar.** Foi então que percebi algo importante: experiência vale mais do que teoria. E eu sabia disso porque estava tendo experiências!

Você pode assistir mil vídeos sobre coragem, imaginar como seria ter coragem. Mas nada substitui o momento em que você age mesmo com medo. **Foi assim que comecei a melhor. Fazendo justamente aquilo que eu queria evitar!**

• SE ADAPTANDO À DOR •

Quanto mais erros eu cometia ao conquistar uma mulher, mais eu aprendia como conquistar uma e mais coragem eu ganhava para falar com mulheres. Cada rejeição aumentava minha resistência emocional. **Cada fracasso me dava experiência. Cada pequeno avanço criava confiança real.**

E ao fazer uma análise honesta de mim mesmo, eu identificava onde havia evoluído — e isso me dava prazer. Um prazer que nascia, não do aplauso, mas da consciência de que eu estava melhorando. **O autoconhecimento mudou minha vida.**

• O LADO BOM DO FUNDO DO POÇO •

Depois de parar de me enxergar apenas como fracassado, percebi que eu tinha desenvolvido habilidades úteis: minha metaconsciência; minha imaginação detalhada; minha criatividade; meu conhecimento sobre a mente humana; minha facilidade com tecnologia, IA, edição, e escritas.

Passei anos usando essas capacidades para escapar da realidade. Agora eu queria usar tudo isso para construir alguma coisa real. Mas como usaria essas habilidades devidamente? E o que faria para melhorá-las?

Eu passei muito tempo pensando nisso, imaginando vários futuros e os passos que eu precisaria de dar para chegar a cada futuro. Usando as informações que eu tinha sobre o mundo e as pessoas, imaginava dificuldades que possivelmente eu enfrentaria e como superaria cada uma delas**. Pela primeira vez, eu estava usando minha mente para resolver problemas — não para escapar deles.**

• A LIÇÃO •

No fim de tudo, eu aprendi que o único sabotador da minha vida era eu, meus vícios, medos e pensamentos.

Hoje eu observo meus pensamentos com muito mais cuidado. Nem tudo que pensamos merece ser acreditado. A mente humana cria histórias o tempo todo, eu digo isso porque eu já me apaixonei por uma mulher mas o motivo era a história criada pela minha mente sobre como ela era.

Eu parei de sonhar acordado, parei de tentar imaginar como seria se eu fizesse e passei a fazer. **Se tens medo de fazer algo, avança mesmo assim.** Se falhar, aprendes. Se der certo, evoluis.